

第3次白山市健康プラン

令和6年度(2024年度)～令和17年度(2035年度)



■ 基本理念 ■

心身ともに元気で、いつまでも地域で生活できるように、
市民協働による生涯を通じた健康づくりを推進し、
健康寿命の延伸に取り組めます

白山市健康プラン（食育推進計画含む）は、国の「健康日本21（第三次）」の地方計画として、また市の「総合計画」、「地域福祉計画・地域福祉活動計画」を上位計画とした市民の健康づくりに関する計画として策定しています。

石川県白山市

令和6年(2024年)3月



計画策定の目的

日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、世界でも有数の長寿国になりました。高齢化やライフスタイルの変化とともに、がん・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加、高齢化の進展に伴う要介護高齢者や認知症高齢者の増加、それらに伴う医療費・社会保障費等の公的支出の上昇も大きな課題となっています。

本市では、健康寿命の延伸を目的に平成19年3月に「白山市健康プラン」、平成30年3月に「第2次白山市健康プラン」を策定し、市の恵まれた自然、文化そして歴史などの地域資源を活用するなど、市民一人ひとりがより健やかによりいきいきと暮らし、自らの健康づくりに積極的に取り組むまちづくりを目指してきました。

令和5年度は「第2次白山市健康プラン」の最終年度であることから、地域の実情や市民ニーズ等を踏まえ、令和6年度からの新たな取り組みに向けての評価・見直しを行い、「第3次白山市健康プラン」を策定しました。

「第2次白山市総合計画」の将来都市像「健康で笑顔あふれる元気都市 白山」の実現のため、国の「健康日本21（第三次）」や県の「いしかわ健康フロンティア戦略」の取り組みを参考にしながら、市民一人ひとりが主体的に健康的な生活習慣を実践し、いつまでも元気で住みなれた場所で暮らせるように、生活習慣病の発症予防など各種保健サービスの充実を図っていきます。

施策の体系

計画の視点	取り組み分野	施策の方向性
自らの健康づくりの実践	栄養・食生活	正しい食生活の実践支援の取り組みを強化
	身体活動・運動	運動習慣を身につけ、自分に合った身体活動の実践を支援
	休養・こころの健康	睡眠・休養の重要性等について積極的に啓発
	たばこ	たばこの害の啓発等、たばこ対策の継続した取り組み
	アルコール	アルコールの害についての普及啓発
	歯・口腔の健康	生涯を通じた歯・口腔の健康づくりへの取り組み
生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底	がん	がんの早期発見のため、がん検診受診者の増加、精密検査受診率の向上
	循環器疾患・糖尿病	循環器疾患、糖尿病等の発症・重症化予防の徹底
生涯を通じた健康づくりの推進	こどもの健康	健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生涯にわたって健康的な生活習慣を継続する取り組み
	働く世代の健康	事業所と連携した健診・がん検診受診率向上のための取り組みや、保健指導などを提供できる体制づくり
	高齢者の健康	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進
	健康を守る環境整備	医師会、ボランティア、民間団体等との連携により、健康づくりに取り組む環境を整備



分野別の現状と課題

自らの健康づくりの実践

栄 養 ・ 食 生 活	・ 女性より男性の肥満が多く、小中学生も肥満の割合が増加しています。 ・ 子どもの頃から望ましい食習慣を身につけるための総合的な食育の推進が求められます。
身 体 活 動 ・ 運 動	・ 運動習慣者の割合や1日平均歩行数が目標に達せず、若年層から高齢者まで共通して運動不足が課題となっています。
休養・こころの健康	・ からだの健康だけでなくこころの健康のためには、休養を十分に取る必要があります。 ・ 心の病気「うつ病」は、本人やまわりの人が気づかずに重症化させてしまうことがあり、病気への正しい理解が求められます。
た ば こ	・ たばこの煙は喫煙者だけでなく、周囲への影響も大きいことを認識した取り組みが必要です。
ア ル コ ー ル	・ 飲みすぎは生活習慣病やアルコール依存症になる危険性があるため、アルコールの害について正しい知識を持つ必要があります。
歯 ・ 口 腔 の 健 康	・ 丈夫な歯、良い歯並びをつくるため、乳幼児期から歯と歯ぐきの健康を守る必要があります。

生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

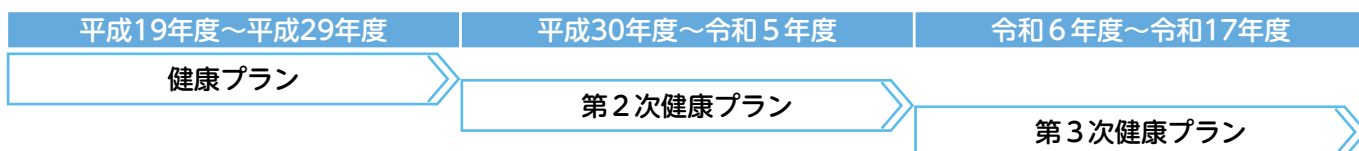
が ん	・ 主な死因は「がん」であり、がんによる死亡を減少させる取り組みが必要です。
循環器疾患・糖尿病	・ 循環器疾患は「がん」と並んで主な死因となっています。 ・ 特に、生活の質に影響する糖尿病の発症予防と重症化予防に取り組む必要があります。

生涯を通じた健康づくりの推進

こ だ も の 健 康	・ 生涯を通じて健康な生活を送るための基礎づくりは、妊娠期の母親の健康づくりから始まります。次の世代を育む良い循環を生み出し、子どものより良い生活習慣を形成することが必要です。
働 く 世 代 の 健 康	・ 働く人の健康づくりとして、特定健診やがん検診の受診率向上のための取り組みが求められます。
高 齢 者 の 健 康	・ 介護予防や生きがいづくりなど、自立した生活を送るための取り組みが必要です。
健康を守る環境整備	・ 市民一人ひとりが社会参加し、つながりを深めるとともに、自ら健康づくりに取り組める環境整備が必要です。

計画の期間

本計画の期間は、国が定める「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」に基づいて推進する「健康日本21（第三次）」等の見直し時期と歩調を合わせ、令和6年度を初年度とし、令和17年度を目標年度とする12年間とします。全ての目標については、令和11年度を目途に中間評価を行います。なお、計画を推進していく過程において、社会・経済情勢や健康づくりを取り巻く環境の変化により、新たな施策の展開、計画の見直しが必要になった場合には、柔軟に対応していきます。第3次白山市健康プランは、行政だけでなく、保育所（園）や学校等の教育機関、医療機関、健康づくり関係団体、地域ボランティア団体、企業などの健康に関わる様々な関係者が、各々の役割を理解し、社会全体の連携・協働によって推進していきます。



分野別の目標と取り組み

施策 1

自らの健康づくりの実践

施策の方向性

栄養・食生活

正しい食生活の実践支援の取り組みを強化

市民に期待する 主な取り組み

- 1日3食の食生活を実践し、健康な生活のリズムをつくりましょう。
- 食事摂取基準等に基づく食事の適量や栄養バランスを正しく理解し、健康的な食生活を実践しましょう。
- 外食や食品を購入する時は、栄養成分表示を参考にしましょう。

市の取り組み

- 望ましい食習慣を普及し、食育を推進します
(・健康的な生活リズムを普及啓発します
・栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します)
- 地域の健康づくり活動を支援し、食育を推進します



施策の方向性

身体活動・運動

運動習慣を身につけ、自分に合った身体活動の実践を支援

市民に期待する 主な取り組み

- 日常生活において「ながら運動」に取り組むなど、日頃から意識して体を動かしましょう。
- 車を利用する回数・時間を減らしましょう。
- 保育所(園)、学校、地域・職場等で開催される行事やスポーツレクリエーション等に積極的に参加しましょう。
- 地域の運動施設を積極的に利用しましょう。

市の取り組み

- 身近で運動を実践できる場や機会を提供します
(・健康づくり運動教室等を開催します ・歩く機会を増やします)
- 広く深くスポーツ活動を普及します
(・運動に関する身近な情報を発信します ・率先して運動に取り組むリーダーを養成します ・運動のきっかけづくりを支援します)

施策の方向性

休養・こころの健康

睡眠・休養の重要性等について積極的に啓発

市民に期待する 主な取り組み

- 休養を積極的にとりましょう。
- 日頃から適度に身体を動かすなど、自分にあったリラックス方法を見つけましょう。
- ストレスと疲労がとれる睡眠を得るように心がけましょう。
- 家族・友達・仲間等と過ごす時間を大切にし、コミュニケーションを深めるとともに、地域活動に参加するなど、豊かな人間関係をつくりましょう。
- 心の不調を感じた時には、早めに専門医を受診しましょう。
- 家族及び周囲の人が、早期の相談や受診に結びつけられるよう心の不調に気づいてあげましょう。
- うつ病及びうつ状態についての正しい知識を持ちましょう。



市の取り組み

- 良い睡眠の確保を支援します
- 健康講座の開催
- こころの健康に関する相談体制を整えます(・気軽に相談できる窓口を周知します)
- 精神疾患への正しい理解を促します
- こころの健康の悪化要因を軽減します





施策の方向性

たばこ

たばこの害の啓発等、たばこ対策の継続した取り組み

市民に期待する 主な取り組み

- たばこの害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るように努めましょう。
- 喫煙者は禁煙に取り組み、周りに喫煙者がいる人は、たばこの健康被害を伝えましょう。
- 20歳未満者へのたばこの販売、推奨はやめましょう。
- 子ども、妊産婦等のいる場所での喫煙はやめましょう。
- 家庭での禁煙を進めましょう。



市の取り組み

■禁煙・分煙に取り組みます



施策の方向性

アルコール

アルコールの害についての普及啓発

市民に期待する 主な取り組み

- 飲酒による害や依存症について、あらゆる機会を通じて知るように努めましょう。
- 20歳未満や妊娠・授乳中の人、アルコールに弱い人にアルコールを勧めるのはやめましょう。



市の取り組み

■アルコールの害について普及に努めます



施策の方向性

歯・口腔の健康

生涯を通じた歯・口腔の健康づくりへの取り組み

市民に期待する 主な取り組み

- 甘味食品・飲料をとり過ぎず、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- 毎食後、歯を磨くように努めましょう。
- 歯間部清掃用具等を使って、歯の間や舌の汚れをきれいに取り除きましょう。
- 保健センター等で実施される、歯科保健事業等に積極的に参加しましょう。
- 子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な歯・口腔清掃、歯石除去、適切な義歯の使用等、歯の健康診断を定期的に受けましょう。
- 妊娠したら、妊婦歯科健診を受診し、歯の健康管理に努めましょう。



check

むし歯、歯周疾患 危険度チェック!

- ☐ 冷たい水が歯にしみる
- ☐ 歯や歯ぐきが痛む
- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯ぐきがむずがゆい
- ☐ 歯みがきしたときに、時々血が出る
- ☐ 歯と歯の間にすき間ができています
- ☐ 歯ぐきを押すとウミが出る
- ☐ 口臭がひどいと言われる
- ☐ 歯がグラグラする



市の取り組み

■正しい口腔ケアの実践を支援します
 (・歯科健診・相談を実施します ・歯の健康に関する情報を提供します
 ・歯磨き習慣の普及に努めます)



施策 2

生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底

施策の方向性

がん

がんの早期発見のため、がん検診受診者の増加、精密検査受診率の向上

市民に期待する 主な取り組み

- がんに関する正しい知識を持ち、予防のために必要な生活習慣を身につけましょう。
- 早期発見・早期治療のためにがん検診を受診しましょう。
- がん患者のおかれている状況を正しく理解し、適切な対応を心がけましょう。
- 要医療・要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

市の取り組み

- 保健事業の充実を図ります
(・がん検診の受診の促進を図ります ・HPVワクチン接種の実施)
- 全市民を対象にがんについての正しい理解を促します

施策の方向性

循環器疾患・糖尿病

循環器疾患、糖尿病等の発症・重症化予防の徹底

市民に期待する 主な取り組み

- 脳卒中、心疾患及び糖尿病に対する正しい知識を持ち、必要に応じて保健指導や医療機関での専門的な指導を受けるなど、生活習慣の改善に努めましょう。
- 1年に1回は健康診査を受け、自分の健康状態の変化を把握し、生活習慣改善に努めましょう。
- 要医療、要精密検査になった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。
- 自分の判断で治療を中断せず、継続しましょう。

市の取り組み

- 保健事業の充実を図ります
(・健康診査の受診の促進を図ります ・保健指導の充実を図ります)
- 循環器疾患・糖尿病についての正しい理解を促します



施策 3

生涯を通じた健康づくりの推進

施策の方向性

子どもの健康

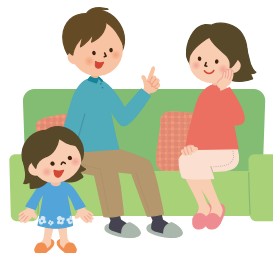
健やかな生活習慣を幼少時から身につけ、生涯にわたって健康的な生活習慣を継続する取り組み

市民に期待する 主な取り組み

- 妊娠、授乳中の喫煙、飲酒はやめましょう。
- 良い睡眠をとり、規則正しい食生活に努めましょう。
- テレビ・ゲームの時間を決めるなど、メディアと上手に付き合しましょう。
- 運動に興味を持ち、楽しんで体を動かしましょう。
- 歯を磨く習慣を身につけましょう。

市の取り組み

- 自ら健康管理に取り組む意識を育みます
(・良好な食生活を実践する力を育みます ・たばこの害について周知します
・アルコールの害について周知します ・歯と歯ぐきの健康の大切さを周知します)
- 望ましい食習慣を普及し、食育を推進します
(・栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します)
- 子育ての不安の軽減を図ります
- より良い成長を促します
(・健やかな心と体の成長を支援します
・運動習慣が身につくよう支援します
・子育て世代の交流の場を提供します)





施策の方向性

働く世代の健康

事業所と連携した健診・がん検診受診率向上のための取り組みや、保健指導などを提供できる体制づくり

市の取り組み

- 市内事業所への「健康経営」の普及
- 望ましい食習慣を普及し、食育を推進します
(・栄養・食生活の情報、学習の機会を提供します)



施策の方向性

高齢者の健康

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進

市民に期待する 主な取り組み

- 運動習慣を身につけ、筋力の低下や転倒による骨折などを防ぎましょう。
- 1日3食、楽しくバランスよく食べることで、体力を養い健康維持に努めましょう。
- 日頃から歯と口のお手入れを心がけ、口腔機能の低下による低栄養状態や誤嚥性肺炎などを防ぎましょう。
- 運動習慣や社会参加などに積極的に取り組み、認知機能の低下を防ぎましょう。また、認知機能に変化が認められた場合、家族や周りの人が協力して、早めにかかりつけ医や専門医療機関に相談できるよう援助しましょう。
- 認知症予防についての正しい知識を得ましょう。
- 年に1回健診を受診し、生活習慣病の早期発見、重症化予防に努めましょう。

市の取り組み

- 自ら健康管理に取り組めるよう支援します
- 生きがいのある健康的な生活を支援します
(・運動習慣獲得のきっかけづくりを支援します ・高齢者向け運動教室等を開催・支援します ・高齢者の生きがい、健康づくりを支援します)



施策の方向性

健康を守る環境整備

医師会、ボランティア、民間団体等との連携により、健康づくりに取り組む環境を整備

市民に期待する 主な取り組み

- 健康づくりに関心を持ち、積極的に社会参加に努めましょう。

市の取り組み

- 人材育成に取り組めます
- 環境づくりに取り組めます



第3次白山市健康プラン 概要版

令和6年度(2024年度)～令和17年度(2035年度)

令和6年(2024年)3月

発行・編集 白山市健康福祉部いきいき健康課
〒924-0865 石川県白山市倉光三丁目100番地
TEL：(076)274-2155 / FAX：(076)274-2158
E-mail：ikiikikenkou@city.hakusan.lg.jp



ゆきママとしずくちゃん

